

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗВЕРИНОГОЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

дополнительная общеразвивающая программа
Срок реализации 1 год

с. Звериноголовское
2018 г.

Принята
на педагогическом совете
МКУДО ДЮСШ
Протокол № 01
«04» сентября 2018 г.

Утверждаю
Директор МКУДО ДЮСШ
А.А.Коркин
« 5 » 09 2018 г.
приказ № 184 от 18 сентября 2018 г.

Составитель:

Мальцев Николай Владимирович, тренер – преподаватель, 1 категория;

Рецензенты:

Коркин Андрей Анатольевич, директор МКУДО ДЮСШ, тренер – преподаватель,
I категория;

Атаман Николай Иванович, учитель по физической культуре, высшая категория;

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми
законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным общеразвивающим
программам.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы
распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, контрольные
нормативы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 год № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в УДО спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на спортивно – оздоровительном этапе (СОГ) общей физической подготовки (ОФП). Предложенная Программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

В области практической значимости Программа предусматривает, наряду с уроками физической культуры, сохранение и укрепление здоровья учащихся, сопровождение физических упражнений психологическим тренингом, использование приёмов саморегуляции и доступных форм массажа, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

Актуальность программы заключена во всевозрастающей роли физической культуры как средства воспитания в обучающихся гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Цели и задачи программы

Спортивный коллектив является важным фактором физического и нравственного формирования личности воспитанника. Взаимодействия между обучающимися, старшими и младшими содействуют самосовершенствованию, формированию потребности в физической активности.

Цель: Опираясь на добровольность и самостоятельность выбора учащимися занятия в спортзале, способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в учреждении должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями Программы по общей физической подготовке (ОФП) являются направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, тренажерный зал), регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями.